

吃得更好 又 更便宜

指南 - 選擇烹調美味的食物，
還可以節約預算

華盛頓州社會福利服務部

這份手冊裡有很多訣竅，能幫助您選擇買什麼食物，告訴您買菜時怎樣用您的錢換取價值最高的食物。這份手冊裡也有許多食譜。這些食譜用的是基本的材料，綜合起來可做出許多不同美味、營養的菜餚。

您可以花更少的錢，吃到更好的食物！

目錄

在您買菜之前	1
省錢的密訣	2
買菜高手的菜單	3
可以保存的廉價食品	5
先看清楚標籤再買	6
準備購物單	7
從下往上組成的飲食內容	8
菜鍋上的萬能食譜	10
準備什麼主菜	12
豆類的做法	15
蔬菜的做法	18
水果的吃法	20
在家裡製作的簡易麵食	21

在您買菜之前

先想好要買什麼
然後寫下購物單

如果您有一份購物單，您就不會……

- 購買昂貴、但沒有需要的食品。
- 再回到店裡買遺漏的東西。
- 忘記買您真正需要的東西。

在寫購物單時……

1. 先檢查您家中有什麼食物。

檢查您的儲存架和冰箱，看您需要添購哪些東西。

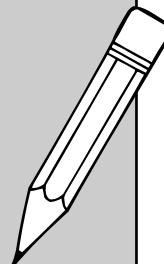
2. 看有什麼食品正在減價拍賣。

3. 計畫一週或一週以上的菜單。

為您家人準備菜單。寫下三餐的準備計畫。先從主菜開始。然後加上麵包、米飯、馬鈴薯、麵條、玉米餅、水果、蔬菜和牛奶等。

4. 檢查您的購物單。

有沒有包括基本的食品項目，例如麵粉、玉米粉、鹽、麵包、水果或果汁、蔬菜、肉類、魚、雞肉、火雞肉、雞蛋、乾豆、豌豆以及乳類製品等？



省錢的密訣

準備您自己的食物。一般而言，自己買材料回家做的三餐和麵食點心，會比購買做好的現成食品還要省錢。需要自己煮熟的麥片，要比熱的速食麥片或烘乾的冷麥片便宜。

少買昂貴的肉類。雞腿、火雞腿和大腿肉要比雞胸肉便宜。絞肉和火雞肉則比烘烤用的肉塊或肉排便宜。

準備一些沒有肉類的餐點。豆莢、豌豆、扁豆、蛋類、乳酪都是很好的蛋白質來源。

給您家人吃少量的肉類。在準備肉類的時候，配合大量的通心粉、麵條、米飯、馬鈴薯和蔬菜。例如，將蔬菜和一點肉類炒在一起，配合米飯食用。

避免食用炸馬鈴薯片、汽水、含酒精的飲料、糖果，以及含有大量糖份、脂肪或鹽份的零食。這些東西又貴又沒有營養。

用餐之後，把剩下的飯菜存在冰箱或冷凍起來。



買菜高手的菜單

買菜時的省錢妙方

不要改變計畫。

使用您的菜單。（請看第7頁。）

餓的時候不要買菜。

避免買菜單上沒有的食品。

只用減價券購買有營養、有必要買的食品。減價券上常常是昂貴、經過多重處理的零食。

留意店裡的特價品，例如下面所列的項目。這會使您想買更多的東西。

- 商品架前後端的展示
- 免費品嚐的食品
- 漂亮的包裝
- 買一送一的特價品
- 付款櫃台附近的糖果



查看標籤，比較價錢。

查看標籤裡列的成分和營養價值。

比較價錢。商店自己的品牌及大型的包裝通常較便宜。

一個星期或更久才買一次菜。

購買至少夠吃一星期的食物。去的次數越少，花的錢就越少。

買大量便宜又容易保存的食品。

熟悉您去的商店。

記清楚什麼時候店裡會有肉類的減價。通常是在清早。這樣可以幫您省錢。

比較各個商店的價格。通常小型商店的價格最高，批發的大商店價格最低。

計算單位價格。

單位價格的標籤通常被貼在架子上靠近商品的地方。單位價格的標籤上列有食品的名稱、包裝容量、整包的價格，以及該食品每盎司、每磅、每品脫或每四分之一加侖的單位價格。單位價格的標籤可以幫助您決定哪種包裝的價格比較便宜。例如：

名牌的 花生醬	價格
	\$2.85
16 oz.	每磅價格
	\$2.85

名牌的 花生醬	價格
	\$4.39
26 oz.	每磅價格
	\$2.71

雖然二十六盎司的花生醬比十六盎司的貴，但是它每磅的單位價格卻比小罐的便宜。所以用同樣的價錢，您可以換得更多的花生醬。

可以保存的廉價食品

在您有錢時，多買一些便宜又有營養的食品存起來。
這樣才不會在月終的時後看到空空的儲櫃。

肉類、魚、雞鵝、豆子

乾的豆莢或豌豆
罐頭裝的豆類濃湯
花生醬
罐頭裝的鮭魚
罐頭裝的肉類
冷凍的肉類、魚、雞
或火雞（要一直冷凍）
雞蛋（放在冰箱冷藏）

蔬菜

馬鈴薯（放在涼爽的地方）
甜地瓜（放在涼爽的地方）
紅蘿蔔（放在涼爽的地方）
圓蘿蔔（放在涼爽的地方）
包心菜（放在冰箱冷藏）
洋蔥
罐頭裝的蕃茄
蕃茄醬
罐頭裝的南瓜
罐頭裝的玉米
罐頭裝的豌豆
罐頭裝的長豆
罐頭裝的綜合蔬菜

水果

蘋果
柳橙
罐頭水果
罐頭果汁
冷凍果汁（特別是減價時）

麵包、麥片、

米飯、麵條
通心粉
意大利麵
麵條
米飯
玉米餅
麥片
麥粥
玉米粉
麵粉

牛奶、酪奶漿、乳酪

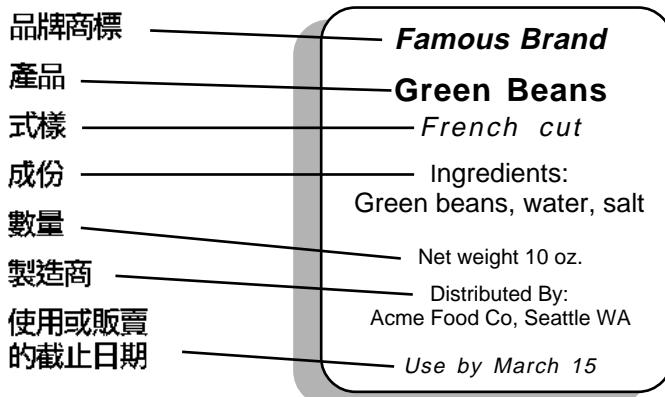
鮮奶（放在冰箱冷藏）
奶粉
罐頭牛奶
加工的美國乳酪

其他項目

釀粉
炒菜油
砂糖
鹽、胡椒，以及
其他調味料
罐裝羹湯
盒裝通心粉及調味料
(如果有減價)
速食麵
(如果有減價)

先看清楚標籤再買

食品的包裝上通常有這些資料：



成份

成份的排列次序是從產品中重量占最多的排到最少的。

營養成份標籤

營養成份的標籤能告

訴您：

- 每人每餐的份量。
- 每包裡有幾人的量。
- 每人每餐的用量裡有什麼成份。（多少卡洛里。多少蛋白質、脂肪和糖水化合物。多少維他命和礦物質。）

包裝裡的重量

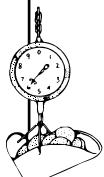
- 比較包裝裡食物的重量。小的包裝可能有較多的份量。
- 比較不同大小包裝的價格。

包裝上的日期

- 超過“販賣截止日”或“最好在此日之前購買”的日期，不表示該食品已敗壞。如果在該日一兩天內購買，可能還是好的。
- “不要在此日之後使用”的日期，警告您不要在這個日期之後使用。

準備購物單

新鮮的水果、蔬菜



肉類、雞鴨、魚、
雞蛋

罐頭食品

牛奶、乳酪



麵包、麥片、麵條

冷凍食品

乾豆、豌豆

其他項目

從下往上組成的飲食內容

脂肪、油和糖

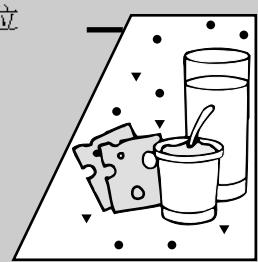
只用一點點

● - 脂肪

▼ - 糖（添加物）

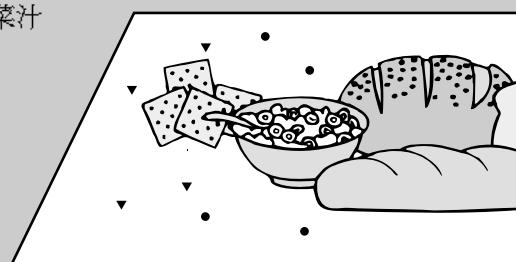
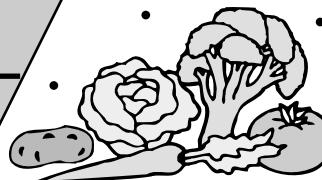
牛奶、酪奶和乳酪 2-3 單位

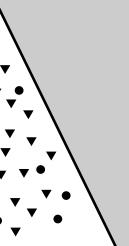
- 1 份天然乳酪，例如 Swiss, cheddar，或 mozzarella
- 2 盎司的人造乳酪，例如 American 乳酪(1-2 片)
- 1 杯豆腐
- 2 杯 cottage 白乳酪
- 1 杯牛奶或乳酪



蔬菜：3-5 單位

- 1 杯生的綠葉蔬菜，例如生菜或菠菜
- 1/2 杯新鮮的、煮熟的或罐裝的蔬菜
- 3/4 杯的蔬菜汁

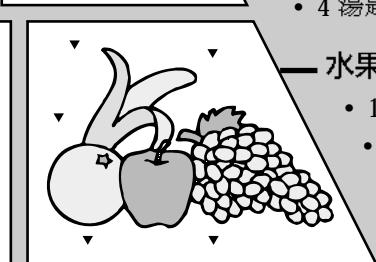




肉類、雞鴨、魚、乾豆、雞蛋、核仁

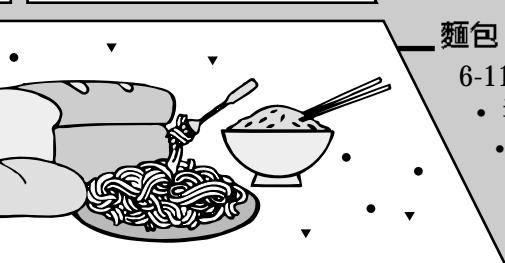
2-3 單位

- 大約 2-3 盎司的瘦肉、雞鴨或魚
(大約是一疊撲克牌的體積)
- 1 杯煮熟的豆類
- 2 個雞蛋
- 4 湯匙的花生醬



水果 2-4 單位

- 1 個中型的蘋果、橘子或香蕉
- 1/2 杯新鮮的、煮熟的或罐裝的水果，
切成小塊
- 3/4 杯的果汁



麵包、麥片、米飯和麵條

6-11 單位

- 漢堡麵包、bagel 麵包或英式鬆餅
- 1 片麵包
- 1 盎司烘乾的即食麥片(通常是 2/3
到 3/4 杯)
- 4 小塊餅乾
- 1 個大的玉米餅或 2 個小的

菜鍋上的萬能食譜

肉類、雞鴨、魚、豆類

½ 到 1 磅或 1½ 杯
煮熟或罐裝的肉、
魚、雞肉或豆類：

煮熟的絞肉
或火雞肉
煮熟的火雞
雞肉，切塊
絞豬肉
火腿肉，切丁
鮑魚
鮭魚或鯖魚
臘腸
煮熟的腎
豆類
煮熟的班豆

蔬菜

1½ 到 2 杯的
蔬菜：
胡蘿蔔
豌豆
玉米
綠長豆
扁豆
綠椰菜
菠菜
什錦蔬菜
芹菜
青辣椒

調味醬

1½ 罐的水或
1½ 罐的牛奶
另加 1 罐的湯：

馬鈴薯濃湯
雞肉濃湯
芹菜濃湯
香菇濃湯
蕃茄濃湯
洋蔥濃湯

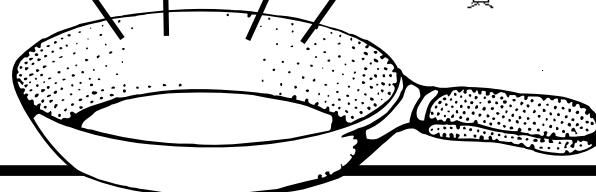
麵包、麥片、麵條、米飯

選擇一項（沒
煮過的）：

1 杯通心粉
1 杯意大利麵
1 杯麵條
¾ 杯米飯

煮到最後時可混
和 ½ 到 1 杯的
乳酪。

做法在下
一頁。



菜鍋上的萬能食譜

- 從每一組食物群中選出一項。需要的話可燒一些肉。將所有的材料都放在菜鍋裡。

肉類、雞鴨、魚、豆類

蔬菜

麵包、麥片、麵條、米飯

調味醬

- 用鹽、胡椒、醬油、洋蔥或大蒜粉調味。
- 把整鍋燒開。把火調小。蓋上鍋蓋煮三十分鐘，直到麵條或米飯煮軟。需要不時翻動，防止米飯或麵條黏在一起。
- 做成 4 到 6 人份的一餐。

菜鍋上美味的組合。

$\frac{1}{2}$ 磅炒熟的絞牛肉，1 杯生的通心粉，1 罐蕃茄醬加 1 罐的水，1 罐瀝乾的綠長豆，以及 1 湯匙紅辣椒粉。
將一個胡蘿蔔切成細絲，到快出鍋的時候才加進去，保持顏色的鮮艷和更多的營養。

$\frac{3}{4}$ 杯生米，1 罐香菇濃湯加 $1\frac{1}{2}$ 罐的水，1 杯剩下的雞塊，以及 $1\frac{1}{2}$ 杯豌豆或綠椰菜。

1 杯生麵條，1 罐香菇濃湯加 $1\frac{1}{2}$ 罐的水，1 罐瀝乾的鮪魚，1 杯豌豆，以及 $\frac{1}{2}$ 杯的胡蘿蔔。

準備什麼主菜

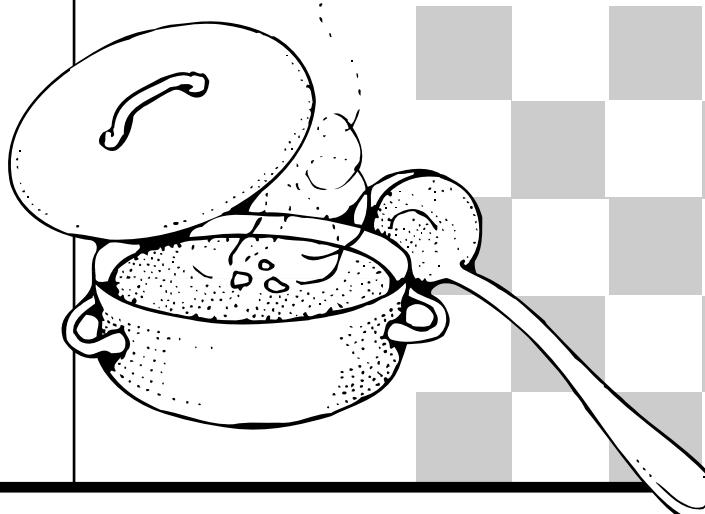
燉火雞腿

做成 6 到 8 人份的一餐

3 磅重的火雞腿	1/4 杯的麵粉
2 湯匙的炒菜油	1/2 茶匙的鹽
1 杯水	1/4 茶匙的胡椒
1 個洋蔥，切片	
4-5 個馬鈴薯，削皮切半	
4-5 個胡蘿蔔，洗淨切成二吋的塊狀	

1. 將麵粉、鹽和胡椒混在一起。抹在火雞腿上。
2. 把油放在大炒鍋裡用中火加熱。
3. 把火雞腿和洋蔥放到鍋裡煎黃。
4. 需要的話，把煎出來的油倒掉。
5. 加水。燒開。轉成小火。蓋鍋，再煮 $1\frac{1}{2}$ 小時。加水防止燒乾或變黏。
6. 加馬鈴薯和胡蘿蔔。再煮一小時，燒軟馬鈴薯。

用烤箱：如果不用菜鍋燒，將火雞放烤盤中加蓋，用華氏 350 度（中溫）烤 $2\frac{1}{2}$ 小時，將之烤黃。



絞肉堆餅

做成 4 到 6 人份的一餐

1 磅絞肉或絞火雞肉

1 茶匙鹽

1 湯匙的紅辣椒粉

$\frac{1}{4}$ 茶匙的 oregano 葉子香料

$\frac{1}{4}$ 茶匙的 basil (紫蘇) 葉子香料

1 個洋蔥，切碎

1 個蕃茄醬罐頭 (15 盎斯)

5 個玉米 (或麵粉) 做的薄餅

1 $\frac{1}{4}$ 杯擦碎的 cheddar 乾乳酪

把肉炒黃並均勻分開。加上調味料、洋蔥和蕃茄醬。用小火煮大約 10 分鐘。將薄餅放在烤盤中，加做好的肉醬和 $\frac{1}{4}$ 杯的乳酪。繼續加上另一個薄餅、肉醬和 $\frac{1}{4}$ 杯的乳酪，最上面也鋪上一層肉醬和乳酪。放在烤箱中用華氏 350 度烤 10 到 15 分鐘，或烤到整個熱透、乳酪融開為止。切成大方塊食用。

鮪魚通心粉沙拉

做成 8 個 1 杯的份量

2 杯還沒煮的通心粉

1 個 $6\frac{1}{2}$ 盎斯的浸水鮪魚罐頭，將水瀝掉

1 個 16 盎斯的豌豆罐頭，將水瀝掉

1 杯擦碎的乾乳酪，可隨意刪除

2 個煮熟的雞蛋，切碎

$\frac{1}{2}$ 杯切碎的芹菜或擦碎的胡蘿蔔

$\frac{1}{2}$ 到 $\frac{3}{4}$ 杯的低脂沙拉醬

1. 按照包裝上的指示將通心粉煮熟、瀝乾、放涼。

2. 將所有的材料和通心粉拌在一起。

3. 食用前先存放 2 小時，讓材料入味。

4. 將吃剩的沙拉放冰箱冷藏，待次日食用。

加料速食麵 或加料通心粉和乳酪

速食麵—速食麵很便宜，但裡面只有澱粉、鹽和調味料，沒什麼營養。您可從冰箱裡找些材料加到麵裡。在麵煮好前放進兩個雞蛋，或用叉子輕輕翻動。這就做成了中國式的蛋花湯。您也可以加上：

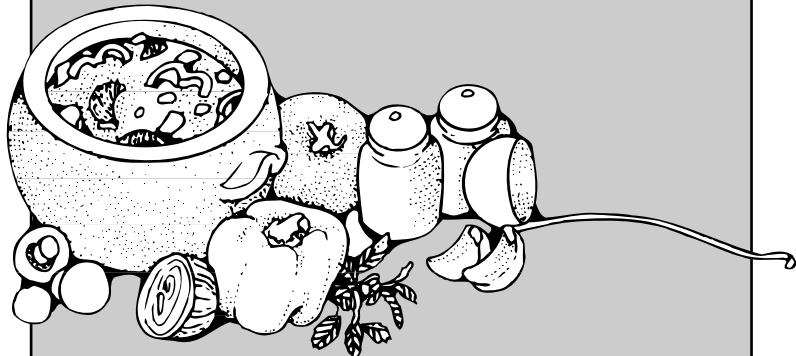
切碎的剩肉、雞鴨或魚（鮪魚）

剩下的罐頭或冷凍蔬菜

已用微波爐煮熟的蔬菜，如切碎的馬鈴薯

切碎的蔬菜（菠菜、甘藍、高麗菜或蘿蔔葉）

擦成細條的胡蘿蔔



盒裝的通心粉和乳酪—盒裝的通心粉和乳酪味道好，也很容易煮。但裡面只有麵和調味料。如果要使通心粉和乳酪更有營養，可加上切碎的綠花椰菜或豌豆。煮熟的絞牛肉、瀝乾的鮪魚，或剩下的火腿肉都是很好的加料。

豆類的做法

需要記得的事項：

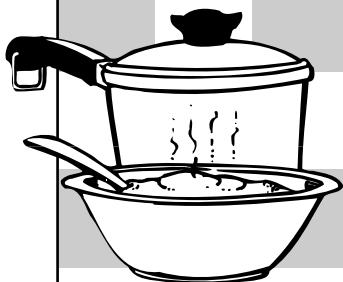
- 1 杯的乾豆煮好之後將變成 $2\frac{1}{2}$ 杯的熟豆。
- 豆類能取代肉類，是蛋白質很好的來源。可和麵包、麵條、米飯、玉米餅或玉米麵包一起食用。
- 如果煮豆子時起很多泡沫，可加一點油，並打開鍋蓋煮。

煮豆子的 四個簡易步驟

1. 清洗豆子，除去小石粒。
2. 把豆子放在鍋裡，加水（不放鹽）淹過豆子。
3. 將豆子泡水過夜，或用快泡的方法，也就是煮 2 分鐘，關火後再泡 1 小時。將泡的水倒掉。加新鮮的水淹過豆子。
4. 將豆子煮軟。要的話可加上肉和鹽，然後再整個加熱，使材料入味。

煮豆子的時間

裂豆、扁豆（不需先泡）	30 到 45 分鐘
賴馬豆	1 小時
北方豆，小型紅色和白色	1\frac{1}{4} 到 1\frac{1}{2} 小時
菜豆、斑豆、白豆	2 小時



紅豆和米飯

做成 4 人份，每份大約 $\frac{3}{4}$ 杯

2 杯水

1 茶匙的鹽

1 杯沒煮過的米

$\frac{1}{2}$ 個小的洋蔥，切碎

1 個 16 盎司的大紅豆罐頭

1 湯匙的紅辣椒粉，可隨意刪減

$\frac{1}{8}$ 茶匙的胡椒，可隨意刪減

1. 把水煮開。加鹽、米和切碎的洋蔥。

2. 調低溫度。蓋鍋用慢火把米煮軟，25 到 30 分鐘。

3. 把豆子瀝乾，加到飯裡。要的話可撒一點胡椒。

4. 用慢火熱五分鐘，使材料入味。

裂豆濃湯

做成 4 人份，每份大約 $1\frac{1}{2}$ 杯

1 杯乾的綠色裂豆

2 個胡蘿蔔，切塊

1 個馬鈴薯，切塊

1 個洋蔥，切塊

1 quart (四分之一加侖) 的水

1 茶匙的鹽

$\frac{1}{8}$ 茶匙的胡椒

1. 把豆子、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯和水放在大鍋裡。

2. 把水煮開。改用慢火煮 45 分鐘直到豆子煮軟。

3. 加上鹽和胡椒。

陽光什錦豆

做成 6 人份，大約每份一杯

½ 到 1 磅的絞火雞肉
1 個大的洋蔥，切丁
1 個 16 盎司的紅豆罐頭，將水瀝乾
1 個 16 盎司的賴馬豆罐頭，將水瀝乾
1 個 16 盎司的 garbanzo 豆罐頭，將水瀝乾
¼ 杯紅糖
1 湯匙做好的黃芥茉醬
½ 杯的蕃茄醬
3 湯匙的醋
1 湯匙的水

1. 用一個大的菜鍋，將絞火雞肉和洋蔥一起炒，直到肉不再呈粉紅色。
2. 加入瀝乾水的豆子、糖、芥茉、蕃茄醬、醋和水。
3. 用慢火煮到全鍋燒熱、材料入味為止。

用烤箱料理 – 照上述 1 和 2 的手續。然後將火雞肉和豆子混合，放入 $2\frac{1}{2}$ -quart 容量（大約八分之五加侖）的烤盤。加蓋，以華氏 325 度烤一小時。

用燉鍋（或慢鍋）煮 – 照上述 1 和 2 的手續。然候將火雞肉和豆子混合，放入慢鍋或燉鍋煮 3 到 4 小時。

蔬菜的做法

處理您的蔬菜

- 清洗蔬菜，切塊。
- 將蔬菜放在鍋裡，加 $\frac{1}{2}$ 到 1 吋的水。
- 把水煮開，轉到中火，加蓋。
- 煮到蔬菜變軟，但仍保有鮮艷的顏色，此時應很容易用叉子穿透蔬菜。

快炒蔬菜

做成 4 人份，每份約 $\frac{1}{2}$ 到 $\frac{3}{4}$ 杯

2 到 3 杯生的蔬菜，清洗乾淨，切成小塊

1 個小的洋蔥，切小塊

1 湯匙的炒菜油

$\frac{1}{4}$ 杯水

需要的話，加鹽、胡椒或醬油

適合快炒的蔬菜有：高麗菜、綠的花椰菜、芹菜、胡蘿蔔、綠長豆、青椒、菜瓜、菠菜、白菜、或豌豆。

1. 準備蔬菜，待用。
2. 用中火將菜鍋裡的油加熱。
3. 放進洋蔥，炒到變軟。
4. 放進其他的蔬菜。
5. 加水，加蓋，煮 2 到 4 分鐘，直到蔬菜變軟易食。
6. 需要的話，用鹽、胡椒或醬油調味，立即上桌。

蔬菜和沾醬

2 杯酪奶 (yogurt) *

½ 包乾的洋蔥湯調味粉或乾的蔬菜湯調味粉

1. 將酪奶和調味料混合、冷藏。
2. 做為洗淨、切好的蔬菜之沾醬。

適合和沾醬一起食用的蔬菜有：切成長條的黃瓜、菜瓜、芹菜或胡蘿蔔；切片的紫蘿蔔；切塊的綠椰菜和白椰菜；蕃茄；或切開的高麗菜。

* 除了用酪奶之外，可試用 2 杯的 cottage 白乳酪或是 1 杯的酪奶加上 1 杯的 cottage 乳酪。

涼拌高麗菜絲

6 人份

3 湯匙的低脂美乃滋沙拉醬

1 茶匙糖

2 茶匙檸檬汁或醋

2 杯高麗菜，切碎

1 個中型的胡蘿蔔，擦成細絲

在大碗裡，將美乃滋醬、糖、檸檬汁或醋拌在一起。加上高麗菜和胡蘿蔔。全部拌勻。

水果的吃法

什錦水果沙拉

做成 4 人份

1½ 湯匙的冷凍濃縮柳橙汁

2 個中型的蘋果，洗淨，帶皮

1 個柳橙，去皮，冷藏

1 個香蕉，去皮，切片

其他可代用的水果：½ 杯葡萄，1 杯切片的哈蜜瓜、西瓜或其他合時宜的水果。

1. 將果汁放在中型的碗裡。

2. 在準備水果時，將水果陸續加到碗裡，蓋住果汁。冷藏或立即食用。

桃子或蘋果酥餅

8 人份，每份約½杯，需一個8吋的方形烤盤

4 到 5 杯的桃子或蘋果，去皮切片

½ 杯紅糖

½ 杯麵粉

¾ 杯麥片

1 茶匙的桂皮粉

¼ 杯(½ 條)人造奶油

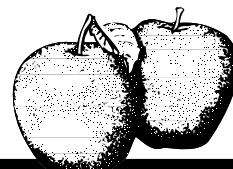
1. 將 8 吋的方形烤盤抹上奶油。將切片的桃子或蘋果放在烤盤裡。

2. 將糖、麵粉、麥片和桂皮粉拌在一起。

3. 將奶油拌入糖和麵粉中，直到混合物呈碎粒狀。

4. 將呈碎粒狀的混合物撒在水果的上面。

5. 以華氏 350 度烤 40 分鐘，或直到水果變軟、上面呈金黃色為止。



在家裡製作的 簡易麵食

萬能麵粉混合材料

小麵包和煎餅的混合材料

8 杯多用途麵粉*
1½ 杯脫脂奶粉
¼ 杯蘇打粉
1 茶匙的鹽
1½ 杯酥油或人造奶油**

1. 將所有乾的材料拌在一起，直到拌勻。
2. 加上酥油或豬油，拌勻。
3. 放在罐子裡，封緊。
4. 如果有使用人造奶油，或是要保存一個月以上的時間，就要將混合材料放冰箱冷藏。（冷藏才能防止材料腐壞。）
如果用的是蔬菜油，就可存放在室溫下，但要在一個月內使用。
5. 使用前再把材料輕輕拌勻。

* 加了營養品的玉米粉或麥片也可用來代替 1 到 2 杯的麵粉。

** 如果要用普通的菜油代替酥油，先把乾的材料拌在一起。略去酥油或人造奶油。混拌食譜的材料時加上菜油。每杯的材料裡加上 2 湯匙的油。但是做點心或蛋糕就不能用普通油取代。

萬能材料的烤製秘訣

- 烤前先把烤箱熱 5 到 10 分鐘。已加熱的烤箱才能做出最好的點心。
- 如果您用的是玻璃的烤盤，可減低華氏 25 度。
- 節約電費或瓦斯費。烤完就立刻關上烤箱。



煎餅

做成 12 個中型的煎餅

2 杯混合料

1 杯水

2 個蛋，打勻

1. 將所有材料放在一個碗裡。
2. 拌到所有乾的材料都變黏。
3. 放一茶匙的材料到已加熱、抹了油的平底鍋裡。如果鍋子已熱，碰到水會噴起來。
4. 用慢火煎到上面起泡。
5. 翻面煎到第二面變黃為止。

點心和蛋糕

做成 8 吋的方形蛋糕，供 9 人份

注意：這種蛋糕不能用一般的油做。

1½ 杯的萬能混合材料

½ 杯糖

½ 杯水

1 個雞蛋

½ 茶匙的香草精

1. 將烤箱開到華氏 350 度。將 9 吋的方盤抹上油。
2. 把糖加到材料裡。
3. 用另一個碗，打入水、蛋和香草精，直到起泡。
4. 將水和蛋的混合物加到備好的材料裡。打到均勻為止。
5. 將混合的材料鋪在抹了油的烤盤裡。
6. 烤 25 分鐘或烤到壓起來覺得結實為止。

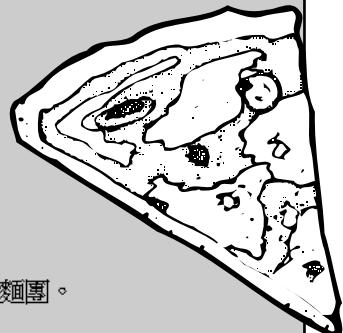
做咖啡蛋糕時：加上 ¼ 杯的糖，2 湯匙的麵粉，以及 2 湯匙的人造奶油。另加 1 個切碎的蘋果。撒在混合材料裡。烤大約 25 分鐘。

做倒立蛋糕時：將材料拌好待用。將 ¼ 杯的人造奶油放入烤盤裡。加上 ½ 杯的紅糖。將切片的鳳梨或桃子排放在糖裡。將混合的材料倒在水果上面。烤大約 25 分鐘。放涼。將一個蛋糕盤倒放在烤盤上面。握緊蛋糕盤和烤盤，整個倒放過來，使烤盤在上面。蛋糕應該從烤盤落到蛋糕盤裡。切塊食用。

意大利餅

做成四到六人的量，一個 12 到 14 吋的意大利餅

2 杯萬能混合材料
½ 杯水
1 罐（8 盎司）蕃茄醬
2 到 3 湯匙切碎的洋蔥
8 盎司 mozzarella 乳酪，
擦成絲



1. 先將烤箱熱到華氏 425 度。
2. 將混合材料加水拌勻，做成軟的麵團。
3. 揉大約 5 或 6 次。
4. 將麵團平鋪在抹了油的烤盤上。將邊緣捏高。
5. 將蕃茄醬鋪在麵皮上。再撒上洋蔥和乳酪。
6. 烤 20 分鐘，直到邊緣變金黃色為止。

小圓麵包

做成十個 2 吋的小圓麵包

2 杯萬能混合材料
½ 杯水

1. 先將烤箱熱到華氏 400 度。
2. 將混合材料加水拌勻，拌大約 20 下。
3. 將麵團放在撒上麵粉的板子或桌面上。揉 10 到 15 下。
4. 揉或壓成 $\frac{3}{4}$ 吋的厚度。
5. 用圓餅切割器切開或用刀切成方形。
6. 放在沒有抹油的烤盤裡烤 12 到 15 分鐘。

熱可可飲料

要做成四分之一加侖飲料的調用料（10 杯的份量），可將 3 杯的奶粉、 $\frac{2}{3}$ 杯的糖、

$\frac{1}{4}$ 杯的可可粉和 $\frac{1}{2}$ 茶匙的鹽拌在一起。

放在能蓋緊的容器中。

要泡熱可可飲料時，放入 $\frac{1}{2}$ 杯的調用料到杯裡，再加 $\frac{3}{4}$ 到 1 杯的熱水。



銘謝

這份手冊裡的食譜大多取自“Eating Right Is Basic, Expanded Food and Nutrition Education Workbook,”本書由華盛頓州立大學出版，出版編號為MISC 0113,修定於1991年。

“陽光什錦豆”的食譜（Sunshine Bean Casserole）取自“Healthy Foods For Healthy Bodies Community Cookbook。”本書由Solano County Health Department出版於1991年。

特別要感謝華盛頓州立大學聯合學院，食物科學及人類營養學系的營養學家Sue Butkus, M.S.R.D.的貢獻。



DSHS 22-146(X) CH (Rev.8/94)